

Piikkari

www.mikv.fi

MIKKELIN KILPA-VEIKKOJEN TIEDOTUSLEHTI 2013/1



Portugalin Algarvessa urheilijoiden paratiisi



**Mikkeli
Maraton yksi
Mikkelin
klassikoista.**



**Katuviesti
aloittaa
Kilpa-Veikkojen
tapahtuma-
kauden.**

Kohti kesää

Kesä on jo ovella

Yleisurheilijoiden kisakausi on jo ovella. Yleisurheilun hallikausi on takana, talvi-juoksusarja, maantie- ja katujuoksua on jo juostu, joten kaikki on valmista kenttäkauteen.

Kilpa-Veikoilla tuleva kesä on tietyiltä osin väli-vuosi kun arvokisoja ei tänä vuonna ole meillä järjestettävänämmä ja voimme hieman hengähtää kisajärjestelyjen osalta.

Toki meidän saamamme Koululiikuntaliiton yleisurheilumestaruuskilpailut 2014, teettää jo tänäkin vuonna runsaasti valmistelutöitä.

Lisäksi meillä on tietysti meidän normaalit tapahtumat ja kilpailut takaavat sen että, laakereilla ei tarvitse suotta lepäillä, kyllä tekemistä riittää.

Nuorisotoiminta

Kesäkuun alussa perinteiseen tapaan starttaavat urheilukoulut Urheilupuistossa. Ryhmiä löytyy kaiken ikäisille eli ei kun kaikki lapset joukolla mukaan.

Nuorisotoimintaan ei voi koskaan panostaa liikaa vaikka se on toimintamme pääpainopistealue. Haluamme nuorten saavan ohjaajiemme opastuksella hienoja liikuntakokemuksia ja elämyksiä.

Muita nuorisotoiminnan tapahtumista kannattaa erikseen mainita kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettavat koululaisten maastajuoksu- ja yleisurheilukisa.

Toki emme saa unohtaa Hippo -kisojakaan jotka kokoavat satoja alle 10-vuotiaita lapsia iloiseen urheilutapahtumaan.

Mikkelin Kilpa-Veikkojen kesä on täynnä toimintaa

Katuviesti avaa jo perinteiseen tapaan Kilpa-Veikolaisten tapahtumakauden keskiviikkona 15.5. Perinteinen kesäkauden avaus juostaan jo viidennen-toista kerran Mikkelin torilla.

Nice Run, naisten liikuntatapahtuma ja Mikkelin Maraton tapahtuma kuuluvat jo luonnollisena osan Kilpa-Veikkojen kesän tapahtumaohjelmaan.

Nice Run, naisten liikuntatapahtuma järjestetään tiistaina 11.6. nyt kahdeksannen kerran ja pitopaikkana on luonnonkaunis Mikaeli ympäristöineen.

Mikkelin Maraton järjestetään nyt yhdenne-toista kerran lauantaina 6.7. ja lähtöpaikkana on perinteiseen tapaan Urski. Juoksutapahtumassa löytyy sopiva matka kaikenkuntoisille, sillä juoksumatkoja on varttimaratonista aina täyteen maratoniin.

Mikkeli Maraton tapahtuma kuuluu yhtenä tapahtumana uuden tapahtumakokonaisuuden alle joka kantaa nimeä Mikkelin Klassikot, muina tapahtumina tuossa kokonaisuudessa on Savonia Hiihto ja Luonteri Pyöräily.

Kilpaurheilu

Kilpa-Veikot on ollut aina aktiivisesti mukana viemässä nuoria yleisurheilijoita eteenpäin luomalle heille edellytykset laadukkaaseen valmennus- ja kilpailutoimintaan.

Kilpa-Veikot järjestää kesän aikana parikymmentä kisatapahtumaa ja näin mahdollistamme omille urheilijoillemme sekä koko lähialueen urheilijoille mahdollisuuden päästä mittaamaan pitkän talvikauden työn tuloksia.

Harjoitteluolosuhteasiat

Näyttää siltä että Monitoimihalli ei rakennu tämän valtuustokauden aika mutta toivottavasti päätös sen rakentamisesta saadaan tehtyä tämän valtuuston aikana. Monitoimihallin suunnittelussa Kilpa-Veikot toimi aktiivisesti ja hallisunnittelusta löytyy ne meille tärkeät asiat.

Tämän lisäksi olemme Kilpa-Veikoissa työstäneet Karkialammen Kuntotalon laajennushanketta. Sen hankkeen suunnitelmiin tuli mutkia matkaan ja jouduimme laatimaan kokonaan uudet suunnitelmat. Jos kaikki etenee nyt suunnitelmiin mukaan, on meillä syksyllä merkittävästi paremmat harjoittelupaikat käytettävissämme kuin viime talvena.

Tule antamaan panoksesi nuorten liikuttamisessa

Jos et vielä ole mukana Kilpa-Veikkojen toiminnassa, niin tule mukaan, löydämme sinulle sopivan kokeen tehtävän ja näin voit olla tukemassa nuorten liikumista.

Kilpa-Veikkojen aktiivinen toiminta ei pyörisi ilman meidän talkoolaisten suurta joukkoa, suur kiitos siitä kaikille nykyisille toimijoille

Yksi merkittävä toimintamme mahdollistaja on meidän hyvät Yhteistyökumppanimme. Ilman heidän tukeaan ei toimintamme olisi enää nykyisin mahdollista. Uskomme ettei tämä heidän panoksensa mene hukkaan, suuri kiitos tästä tuesta myös heille.

Näillä terveisillä toivotan kaikille antoisaa kesää.

Kevätterveisin

JUHA PUTKONEN
puheenjohtaja



Kilpa-Veikkojen johtokunta 2013

Juha Putkonen	puheenjohtaja
Jari Liukkonen	varapuheenjohtaja
Jussi Rikkinen	yleisurheilujaoston puheenjohtaja
Mika Tivinen	
Viivi Avikainen	urheilijoiden edustaja
Vesa Horttanainen	voimistelijaoston puheenjohtaja
Tuomo Perko	
Petteri Soini	aikuisliikuntajaoston puheenjohtaja
Janne Backman	valmennusvaliokunnan puheenjohtaja
Anu-Riikka Kolari	



Toimistomme kesäisin (kesä-, heinä-, elokuu) Nuijamiestenkatu 1 ja talvisin Runeberginaukio 4
Puhelin: 0440 367 605 E-mail: toimisto@mikv.fi www.mikv.fi

PIIKKARI Mikkelin Kilpa-Veikkojen tiedotuslehti

Julkaisija: Mikkelin Kilpa-Veikot ry
Nuijamiestenkatu 1, 50100 Mikkeli
Puhelin 0440 367 605
E-mail: toimisto@mikv.fi

Päätoimittaja: Juha Putkonen
Taitto: RS-Taiteet
puh. 044 323 8412
Paino: Länsi-Savo Oy

Kansikuvat: Juha Putkonen, Mikko Rahikainen

Tule mukaan If yleisurheilukouluun



kuva SUL/Nina Kaverinen



Tutustu www.yleisurheilukoulu.fi ja tule rohkeasti mukaan liikkumaan ja pitämään hauskaa!

Koulut alkavat maanantaina 3.6.2013 klo 17.00.

Tarkemmin tietoa www.mikv.fi ja toimisto@mikv.fi tai 0440-367 605.



Mikkelin Kilpa-Veikot järjestää tänä kesänä If Yleisurheilukouluja 5-7-, 8-11- ja yli 11-vuotiaille lapsille. Yleisurheilukoulussa tutustutaan monipuolisesti eri yleisurheilulajeihin ja kehitetään liikunnallisia valmiuksia perusliikunnan parissa. Mukaan ovat tervetulleita niin aloittelijat kuin aikaisemmin harrastaneetkin.

ALLA KESÄN 2013 YU-KOULUN AJAT JA HINNAT:

If Yleisurheilukoulu 5-7-vuotiaille

1 kerta viikossa Maanantaisin Urheilupuistossa
hinta 66€ sis. lisenssin/vakuutuksen

If Yleisurheilukoulu 8-11-vuotiaille

Maanantaisin ja keskiviikkoisin Urheilupuistossa
hinta 96€ sis. lisenssin/vakuutuksen

If Yleisurheilukoulu yli 11-vuotiaille

Maanantaisin ja keskiviikkoisin Urheilupuistossa
hinta 96€ sis. lisenssin/vakuutuksen



Kuva kesän 2012 KLL:n Vierumäen maastajuoksukilpailuista.

KLL:n yleisurheilukisat tuo satoja koululaisia Mikkeliin syksyllä 2014



MIKKELIN KILPA-VEIKKOJEN putki arvokilpailujen isäntänä saa jatkoa kun seura saa järjestettäväkseen syksyllä 2014 koululaisten yleisurheilukilpailut.

Koululiikuntaliitto KLL ry on koulujen liikuttaja, joka tarjoaa positiivisia liikunnallisia elämyksiä oppilaille ja opettajille. KLL järjestää harrasteliikuntatapahtumia ja kilpailuja eri lajeissa.

YLEISURHEILUKILPAILUIHIN voivat ottaa osaa peruskoulun 7.-10. luokkalaiset ja lukiolaiset/ammattil-

listen koulujen opiskelijat.

Peruskoululaiset kilpailevat B-sarjassa ja lukion/ammattillisten oppilaitosten opiskelijat A-sarjassa. Yläikäraja kisoissa on 20 vuotta.

KILPAILUT KÄYDÄÄN Mikkelin urheilupuistossa. Lajivalikoimaan kuuluvat lähes kaikki tavallisimmat yleisurheilulajit.

Kisasuorituksia tultaneen näkemään jopa yli 1000, osallistujia odotetaan runsaasti, 600–700 nuorta.

Uutisia, ilmiöitä ja ihmisläheisiä tarinoita.

LANSI-SAVO



lansi-savo.fi



Kuva: Mikko Rahikainen

MIKKELI MARATON JATKAA MIKKELIN KLASSIKKONA

Yhdennentoista kerran heinäkuussa juostava Mikkeli Maraton on jatkossa yksi Mikkelin Klassikoista. Savonia Hiihto, Mikkeli Maraton ja Luonteri Pyöräily yhdistivät voimansa Mikkelin Klassikot –nimen alle.

Tätä myötä tapahtumien järjestäjät - Mikkelin Hiihtäjät, Mikkelin Kilpa-Veikot ja Etelä-Savon Liikunta - uskovat kasvattavansa vetovoimaa hiihto-, juoksu- ja pyöräilytapahtumilleen.

–YHTEISTYÖTÄ olemme tehneet aiemminkin eri tapahtumissa, esimerkiksi talkoolaisten osalta. Nyt Maakuntaliiton tultua mukaan voimme yhdistää työtä enemmän myös markkinoinnin osalta, Mikkelin Kilpa-Veikkojen puheenjohtaja **Juha Putkonen** tyytyväisenä toteaa yhteistyötahoja samalla kiittäen.

– Nämä tapahtumat tukevat myös ajankohdiltaan toisiaan: Savonia Hiihto helmikuulla, Mikkeli Maraton heinäkuun alussa ja Luonteri Pyöräily elokuussa.

Näille tapahtumille oli mahdollista luoda yhteinen brändi ja sitä myötä pyrkiä kasvattamaan myös tapahtumien osallistujamääriä, Etelä-Savon Liikunnan toiminnanjohtaja Heino Lipsanen viestittää.

MIKKELIN HIIHTÄJIEN puheenjohtaja **Arto Seppälä** toivoo alkaneen yhteistyön ajatuksen



kantavan pidemmälle ehkä myös maantieteellisesti.

– Esimerkiksi Venäjän suunta ja pääkaupunkiseutu ovat vielä suuria mahdollisuuksia. Sieltä olisi potentiaalista saada kenties enemmänkin osallistujia meidän kaikkien tapahtumiin.

MAINOSTOIMISTO GROTESKI on suunnitellut liikuntatapahtumille yhtenäisen ulkoasun.

– Työtilaus oli vähintäänkin haasteellinen, se auttoi, että saimme periaatteessa vapaat kädet suunnitteluun.

Yhteisenä teemana kuvituksessa ovat kaikissa suorituksissa kes-

keisinä olevat jalat – nämä eri tapahtumiin yhdistettyinä.

Ja kaikkien tapahtumien on tarkoitus olla näkyvillä myös sillä hetkellä ajankohtaisempien Klassikotapahtumien mainostamisen yhteydessä – toiston kautta saadaan kaikille näkyvyys, **Jyrki Suvimaa** mainostoimistosta vihaa.

MAAKUNTALIITON Sanna Hut-tunen selvittää myös osaltaan heidän ajatustaan lähteä mukaan projektiin.

– Olemme aiemmin tehneet maakunnassa yhteismarkkinointia Savonlinnan Oopperajuhlien, Taidekeskus Salmelan, St Michel –ravien ja Savcor-Balletin kanssa.

Näiden uusien yhteistyökumppaneiden myötä toivomme nostavan edelleen mielikuvaa ”Elinvoimaisesta, tervettä edistävää maakunnasta”.

ANTERO LIPSANEN

11.

6.7.2013

Mikkeli Maraton

www.mikkelimaraton.com

Tervetuloa Mikkeliin nauttimaan kauniin reitin tarjoamista elämyksistä!



Mikkelin Maraton

Täysmaraton, neljänä lenkinä, virallinen mittaus ja ChampionChip-ajanotto.

Marskin Kierros

Puolimaraton, kahtena lenkinä, virallinen mittaus ja ChampionChip-ajanotto. Oma sarja kuntokävelijöille.

Kaihun Vartti

Varttimaraton, oma sarja myös kuntokävelijöille.

Reitti kulkee Mikkelin kauneimpien maisemien äärellä, enimmillään vain 1,5km maankuululta kesätorilta. Lähtö ja maali sijaitsevat Mikkelin Urheilupuistossa.

NICE RUN



NICE RUN LIIKUTTAA NAISIA 11.6.

Naisten Nice Run -liikuntatapahtumaa vietetään kesäkuussa Mikkelissä jo kahdeksatta kertaa, paikkana totutusti Mikaelin ympäristö ja Kalevankankaan sekä Pankalammen kauniit ja metsäiset maastot.

ENERGISEEN ALKUOHJELMAAN, 5 km:n juoksu- tai kävelylenkille sekä sen jälkeen Mikaelin nurmialueella nautitulle piknikille on vuosittain osallistunut Mikkelissä noin 500 naista.

Nice Run -tapahtumassa kerätään rahaa Roosa nauha -kampanjaan; jokaisesta osallistujasta lahjoitetaan euro rintasyöpätutkimukseen.

Lisäksi osallistumismaksuja käytetään mikkeliäisten lasten ja nuorten yleisurheilu- ja voimisteluharrastusten tukemiseen.

TÄLLÄ KERTAA oman panoksensa tapahtumaan tuo Scandinavian Hunks -ryhmä esityksineen, ja he hoitavat myös tapahtuman juonnon.

Ryhmän nettisivuilla kerrotaan, että he edustavat terveellisiä elämäntapoja ja liikunnallisuutta, hyvää käyttäytymistä sekä herrasmiesmäisyyttä.

Scandinavian Hunks on myös aktiivisesti mukana hyväntekeväisyydessä.

TÄRKEIMMÄT PERIAATTEET Nice Run -tapahtumassa ovat hyvä seura, yhdessäolo ja se, että kaikki viihtyvät ilman minkäänlaisia kilpailupaineita.

Nice Runissa voi viettää kuuden hengen porukalla hauskan arki-illan, johon sisältyy rentoa yhdessäoloa sekä liikunnallisesti että sen jälkeen runsaan piknikin ääressä.

Esimerkiksi työpaikkojen naisryhmille se antaa oivan mahdollisuuden luoda yhteishenkeä työajan ulkopuolella ja kannustaa liikkumaan iloisella mielellä.

Monet työnantajat tukevatkin henkilöstönsä maksamalla joukkueen osallistumismaksun.

Julkisjuontaja tuo tilaisuuteen hyvän tunnelman ja tähän asti joka vuonna on sääkin tapahtumaa suosinut eli piknikillä on saatu istuskella kauniissa kesäaassä.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja tapahtumasta saa osoitteesta www.nicerun.fi.



Lahjoitamme Roosa nauha -kampanjaan 1€ jokaisesta osallistujasta!

ROOSA NAUHA SYÖPÄSAATIC

MIKKELI 11.6.

NICE RUN

Ilmoita itsesi tai ryhmäsi (max 6 hlö) hintaan 30/150 eur

www.nicerun.fi

TSEMPPAREINA Scandinavian HUNKS

ILMAINEN MENAISET SPORT -LEHTI 200 ensimmäiselle ryhmänjohtajalle!

SEINÄJOKI 3.6. • PIETARSAARI 4.6. • VAASA 5.6. • FORSSA 6.6. • HÄMEENLINNA 10.6. MIKKELI 11.6. • ESPOO 12.6. • LAHTI 13.6. • KALAJOKI 24.8.

FRESSI LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIKESKUS

LANSI-SAVO

MIKKELIN KAUPUNKI

SOKOS

Perheleipuri MOILAS

MPY

BULEVARDI.FI

new balance

CRAFT



Kuvat: Mikko Rahikainen

6. HEINÄKUUTA JUOKSIJAT VALTAAVAT KADUT



Mikkeli Maraton juostaan tänä vuonna viime vuosilta totutusti heinäkuun ensimmäisenä lauantaina. Edellisinä kesinä on helle suosinut tapahtumaa, ajoittain kenties liiankin lämminhenkisesti.

Vuoden 2012 Mikkeli Maratonia juhlistettiin 10-vuotistaipaleen kunniaksi palkitsemalla kaikissa tapahtumissa mukana olleet Paavo Ryyänen, Leena Kosonen, Antti Nisonen ja Tiina Aalto Maratonneuvoksen arvonimellä.

Viime vuonna reitin – täysmaratonin, puolimaratonin tai neljännesmaratonin – taival si haastavissa olosuhteissa loppuun asti kaikkiaan 655 liikkujaa.

– Osallistujamäärää voisimme hyvinkin vaikka tuplata tulevaisuudessa järjestelykoneistoa suuremmin kasvattamatta, visioi kilpailunjohtaja Juha Putkonen.

Tapahtuman tiedot: www.mikkelimaraton.com



©Mikko Rahikainen 2012

K PLUSSA www.intersport.fi



Yhteistyössä kilpaveikkojen kanssa!

Laadukkaat varusteet Intersport Mikkelistä!

Hyödynnä jäsenyytesi!

INTERSPORT®
SPORT TO THE PEOPLE

Intersport Mikkeli
Maaherrankatu 24, 50100 Mikkeli • P. 015 321 800, ma-pe 10-19 ja la 10-15

Mikkeli Maraton 2012 tulokset:

Mikkelin Maraton (42,195 km)

1. Atte Björklund, 03:05:37
2. Raimo Inkinen, 03:13:08
3. Henri Laamanen, 03:18:47

1. Susanna Ylinen, 03:15:12
2. Tatiana Shalimova, 03:23:37
3. Ellimaria Huusari, 03:36:58

Marskin Kierros (21,1 km)

1. Matti Teittinen, 01:16:23
2. Lauri Friari, 01:16:36
3. Antti Nisonen, 01:18:14

1. Leena Puotiniemi, 01:18:36
2. Tiina Puranen, 01:26:52
3. Minna Karppinen, 01:34:41

Kaihun Vartti (10,55 km)

1. Teemu Toivanen, 00:35:55
2. Juha Hyyryläinen, 00:38:24
3. Kimmo Laukkanen, 00:38:49

1. Sari Juuti, 00:41:57
2. Mari Hyyppä, 00:44:57
3. Heidi Kaartinen, 00:46:31

Täydelliset tulokset

www.mikkelimaraton.com

ANTERO LIPSANEN



Mikko Rahikainen

Lauri Friarin nuotit Mikkeli Maratonin reitille

Edelliskesän Marskin Kierroksen toiseksi joutuisin ja monia vuosia Mikkeliissä puolimaratonia hallinnut Lauri Friari antaa omista kokemuksistaan vinkkejä reitistä Mikkeli Maratonin juoksijoille:

– **Reilun 10 kilometrin** pituinen lenkki alkaa tunnelmallisesti Urheilupuistosta.

Täydellä- ja puolimaratonilla käydään myös uusi kierros aloittamassa Urskissa. Urskista lähdettäessä on aika tiukka, mutta onneksi lyhyt nousu, ja vastaavasti Urskiin tultaessa napakka lasku mutkan kanssa.

Ensimmäisen neljän kilometrin aikana kierretään sataman lahti. Savilahden siltaa lukuunottamatta sataman kierros on tasaista ja tosi hyvin juostavaa.

Sataman kioskin kohdalla on myös paljon kannustusjoukkoa, mikä antaa tossuihin lisälentoa!

Ensimmäinen juottoasema on satamaa vastapäätä Paukulan suoralla.

– **Satamakierroksen jälkeen** on vauhdikas laskeutuminen loivaa alamäkeä Kenkäveron ohi kohti Mikkeliipuistoa.

Tuulen suunnasta riippuen oman lisämausteensa tuovat jäteveden puhdistamon aromit.

Mikkeliipuistossa ja Kaihun kannaksella on reitin hienoisimmat maisemat ja juoksualusta muuttuu muutaman sadan metrin ajaksi asfaltista sorapohjaiseksi.

Puistoalue kerääkatselijoita ja samalla kannustus on kovaa. Kaihulla on myös toinen juoma-asema.

– **Kaihulta laskeudutaan** Ristiinantielle ja voimia kannattaa alkaa säästämään pian edessä olevaa reitin vaativinta nousua varten.

Mannerheimintieltä nouseaan Linnankatua pitkin kohti Hänskiä. Ylämäki kannattaa ottaa rauhallisesti, jotta voimia jää vielä edessä olevaan vajaan kolmen kilometrin kasarmi-alueen kiertoon.

Urskin ja Hänskin välissä on juoma-asema ja paljon porukkaa kannustamassa. Niistä saa lisäpotkua loppumatkalle.

– **Vanhan kasarmi-alueen** kierros juostaan rauhallisessa melko tasaaisessa puistomaisemassa.

Kasarmin jälkeen alkaa reitin viimeinen kilometri Nuijamiestenkadulla. Loppu on tasaista, hieman alamäki-voittois-takin.

Urskiin tultaessa on tiukka mutka oikealle ja ennen juoksuradalle saapumista alamäen jälkeen toinen tiukka oikea.

Viimeiset 200 metriä edetään juoksurataa yleisön kovasti kannustaessa. Maali hämmöttää tai sitten matka jatkuu uudelle kierrokselle.

– **Kokonaisuudessaan reitti** ei ole nopein mahdollinen. Kuitenkin se on hyvin juostava ja maisemallisesti monipuolinen.

Terveisin Lauri

ESE **Ekoteko**



Löydä energiaa luonnosta!

ESEN Ekoteko-puusähkö on saanut Suomen Luonnonsuojeluliiton Ekoenergia-merkin, joka on ainoa ympäristömerkki sähkölle. Tutustu Ekotekoon ja tee sähkösopimus osoitteessa www.ekoteko.fi.





JUOKSUKOULUSTA PERUSTEET JUOKSUHARJOITTELUUN

*Nelisenkymmentä innokasta kuntoilijaa kävi
Kilpa-Veikkojen järjestämän juoksukoulun
tavoitteenaan oppia juoksemaan ja
harjoittelemaan oikein.*

JUOKSUKOULU KOOSTUI NELJÄSTÄ OSIESTA:

1. kerta:

Kuinka harjoittelen oikein, näin liikkeelle & näin harjoittelet oikein, kuuntele sydäntäsi – omia tuntemuksiasi

2. kerta:

Juoksutekniikka, näin juostaan oikein

3. kerta:

Lihaskunto ja lihaskunto, näin pysyn ehjänä ja terveenä, lihaskunnon ja -huollon perusteet

4. kerta:

Peruskestävyysharjoittelu, näin rytmitän harjoittelua ja harjoittelen tehokkaasti

Juoksukoulun osallistujamäärä kertoo selvää kieltä siitä, että juoksun suosi kuntoilu-
muotona on entisestään kasvanut.

Juoksu on edullinen ja tehokas tapa kuntoilla ja parantaa hyvinvointiaan.



Kuvat: Mikko Rahikainen



**MIKKELIN
VESILAITOS**

www.mikkeli.fi/vesilaitos



Karkialammen Kuntotalo liikuttaa!

Liikuntapäivät ja Liikuntailtapäivät:

- ohjaaja varattavissa
- Ampuma-Areenalla ohjattua toimintaa
- kesällä viereisen nurmikentän käyttö
- pururata vieressä
- sauna tilauksesta

Kuntosalikortit:

- henk.koht. kortti (kk-maksu)
- yrityspaketti (3 korttia)

Palloilusalin liikuntavuorot:

- myös osa salia varattavissa
- henkilökohtaiset / yrityskohtaiset

Karkialammen Kuntotalo, Karkialammen varuskunta-alue, Tyrjäntie
P. 045 7731 8311, kuntotalo@surffi.fi

Danske Bank Oyj, www.danskebank.fi

Helppoa ja joustavaa pankkiasiointia

Koskipa asiasi lainoja tai vaikkapa sijoittamista, sinua palvelee konttorissamme oman tiimisi asiantuntija, joka on perehtynyt juuri sinun asiaasi. Voit varata ajan vaikka normaalien aukioloaikojen ulkopuolelta. Ota meihin yhteyttä.

Mikkelin konttori:
Hallituskatu 3, 50100 Mikkeli

Asiakaspalvelu 0200 2580 ma-pe 8-18 (pvm/mpm)

Danske Bank



KATUVIESTI AVAA TAPAHTUMAKAUDEN

Kuva Mikko Rahikainen

KATUVIESTI avaa jo perinteiseen tapaan Kilpa-Veikkolaisten tapahtumakauden **keskiviikkona 15.5.** Perinteinen kesäkauden avaus juostaan jo viidennetoista kerran Mikkelin torilla.

Katuviesti kokoa taas vauhdikkaaseen tapahtumaan runsaasti joukkueita jotka kisailevat paremmuudesta puulaakihengen mukaisesti.

Puulaakisarjojen matkoja on viimevuotiseen tapaan lyhennetty ja se varmasti helpotti monen joukkueen suorituksia ja näin kynnys osallistumiseen madaltui.

Koululaissarjat tuovat nuorta virtaa tapahtumaan ja samalla ratkotaan paremmuudet koulujen välisessä taistossa.

Kokoa oma joukkueesi ja tule mukaan keväiseen juoksutapahtumaan.

Ilmoittaudu osoitteella: ilmoittautumiset@mikv.fi tai puh. 0440-367605.



©Mikko Rahikainen

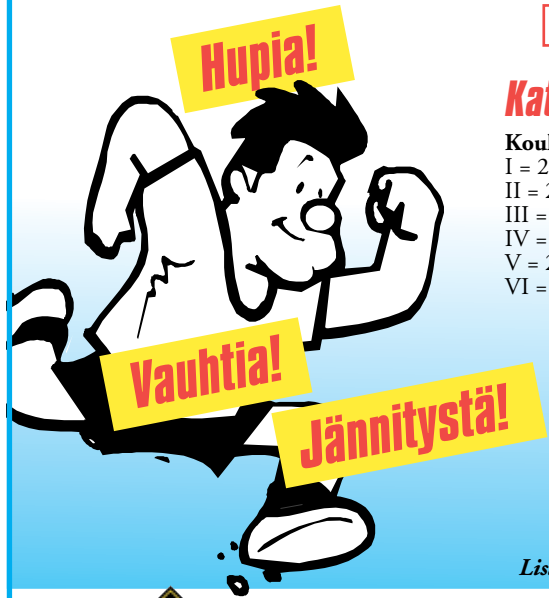


Mikkelin katuviesti

Keskiviikkona 15.5.2013 klo 18.30 torilla

Ilmoittautuminen 10.5.2013 mennessä Mikkelin Kilpa-Veikkojen toimistoon, puhelimella 0440 367 605 (klo 9-14) tai sähköpostilla: ilmoittautumiset@mikv.fi. Osallistumismaksu suoritetaan Mikkelin Kilpa-Veikkojen tilille:

FI64 5271 0440 1244 60



Katuviestin osuuksien pituudet

Koululaiset	Naiset/ oppilaitokset/muut	Miehet kilpasarja
I = 240 m	I = 240 m	I = 480 m
II = 240 m	II = 240 m	II = 480 m
III = 240 m	III = 240 m	III = 480 m
IV = 240 m	IV = 240 m	IV = 480 m
V = 240 m	V = 480 m	V = 480 m
VI = 240 m		

Sarjat ja osanottomaksut

Miesten puulaaki	50 e
Naisten puulaaki	50 e
Sekapuulaaki	50 e
Oppilaitokset/Kyläyhteisöt/Muut	0 e
Alakoulut seka	0 e
Yläkoulut seka	0 e

Lisätietoja: MiKV:n toimisto puh. 0440 367 605



LÄNSI-SAVO



SUUR-SAVON SÄHKÖ

Sampo Pankki

Nordea

Yhteinen maakunnallinen SuurSavo

MPY

Suur-Savon OP



i'm lovin' it



MIKVET

REJLERS

MIKKELIN KILPA-VEIKKOLAISTEN HALLITILASTOJA HALLIKAUDESTA 2013

Miehet		
60 m		
7,07	Viljami Kaasalainen 95 Mikkelin Kilpa-Veikot	Jyväskylä 16.2.
7,10	Perttu Noponen 84 Mikkelin Kilpa-Veikot	Joensuu 2.3.
7,44	Jasu Asikainen 95 Mikkelin Kilpa-Veikot	Kuopio 2.2.
7,54	Petteri Soini 64 Mikkelin Kilpa-Veikot	Lahti 3.2.
7,57	Vikke Elfving 96 Mikkelin Kilpa-Veikot	Kuopio 2.2.
M-19		
7,07	Viljami Kaasalainen 95 Mikkelin Kilpa-Veikot	Jyväskylä 16.2.
7,44	Jasu Asikainen 95 Mikkelin Kilpa-Veikot	Kuopio 2.2.
M-17		
7,57	Vikke Elfving 96 Mikkelin Kilpas-Veikot	Kuopio 2.2.
P-10		
11,31	Rasmus Kuusela 03 Mikkelin Kilpa-Veikot	Savonlinna 27.1.
200 m		
21,90	Kasper Pöntinen 90 Ristiinan Urheilijat	Växjö 9.2.
23,85	Petteri Soini 64 Mikkelin Kilpa-Veikot	Kuopio 1.2.
24,44	Maxim Blau 95 Sulkavan Urheilijat-41	Joensuu 10.2.
24,58	Vikke Elfving 96 Mikkelin Kilpa-Veikot	Nastola 10.2.
24,92	Jasu Asikainen 95 Mikkelin Kilpa-Veikot	Kuopio 1.2.
24,92	Mikko Rummukainen 92 Ristiinan Urheilijat	Nastola 10.2.
300 m		
38,97	Vikke Elfving 96 Mikkelin Kilpa-Veikot	Tampere 24.2.
800 m		
2.12,04	Pekka Piironen 96 Mikkelin Kilpa-Veikot	Tampere 23.2.
1000 m		
2.56,53	Perttu Noponen 84 Mikkelin Kilpa-Veikot	Joensuu 3.3.
3.19,23	Juuso Lampinen 99 Mikkelin Kilpa-Veikot	Jyväskylä 16.3.
1500 m		
4.44,48	Pekka Piironen 96 Mikkelin Kilpa-Veikot	Kuopio 1.2.
60 m aidat		
8,24	Perttu Noponen 84 Mikkelin Kilpa-Veikot	106,7 cm 5 aittaa Jyväskylä 17.2.
Korkeus		
193	Perttu Noponen 84 Mikkelin Kilpa-Veikot	Joensuu 2.3.
Seiväs		
416	Perttu Noponen 84 Mikkelin Kilpa-Veikot	Jyväskylä 1.2.
Pituus		
701	Perttu Noponen 84 Mikkelin Kilpa-Veikot	Joensuu 2.3.
619	Vikke Elfving 96 Mikkelin Kilpa-Veikot	Savonlinna 27.1.
M-17		
619	Vikke Elfving 96 Mikkelin Kilpa-Veikot	Savonlinna 27.1.
Pituus alueponnistus		
P-10		
294	Rasmus Kuusela 03 Mikkelin Kilpa-Veikot	Savonlinna 27.1.
Kuula 7,26 kg		
13.89	Perttu Noponen 84 Mikkelin Kilpa-Veikot	Joensuu 2.3.
10.66	Esa Dufva 60 Mikkelin Kilpa-Veikot	Savonlinna 27.1.



Kuvat: Ismo Rahikainen
Alisa Rahikainen keskittyy 60 m:n pikapyrähdykseen Kuopion pm-hallikisoissa 2.2.2013. Sijoitus 2.

Seitsenottelu		
5379	Perttu Noponen 84 Mikkelin Kilpa-Veikot	Joensuu 3.3.
	7,10 – 701 – 13.89 – 193 – 8,29 – 410 – 2.56,53	
Naiset		
60 m		
7,81	Sonja Nousiainen 95 Mikkelin Kilpa-Veikot	Tampere 23.2.
8,02	Viivi Avikainen 87 Mikkelin Kilpa-Veikot	Joensuu 2.3.
8,12	Ella Lötjönen 98 Mikkelin Kilpa-Veikot	Nastola 7.4.
8,13	Elisa Pöyry 98 Mikkelin Kilpa-Veikot	Savonlinna 27.1.
8,34	Paula Kuronen 89 Mikkelin Kilpa-Veikot	Kuopio 2.2.
N-22		
8,42	Salli Kirvesmies 93 Mikkelin Kilpa-Veikot	Savonlinna 27.1.
8,42	Sini Kuronen 91 Mikkelin Kilpa-Veikot	Kuopio 2.2.



Vikke Elfvingin alkukiihdytys 60 m:n juoksussa Tanhvaarassa piirimestaruus halleissa 27.1.2013. Sijoitus M 17v. piirimestaruus.

N-19		
7,81	Sonja Nousiainen 95 Mikkelin Kilpa-Veikot	Tampere 23.2.
8,49	Lotta Kirvesmies 95 Mikkelin Kilpa-Veikot	Jyväskylä 1.2.
T-15		
8,12	Ella Lötjönen 98 Mikkelin Kilpa-Veikot	Nastola 7.4.
8,13	Elisa Pöyry 98 Mikkelin Kilpa-Veikot	Savonlinna 27.1.
8,38	Niina Piironen 98 Mikkelin Kilpa-Veikot	Savonlinna 27.1.
8,54	Anni Elfving 98 Mikkelin Kilpa-Veikot	Lahti 16.2.
T-14		
8,54	Alisa Rahikainen 99 Mikkelin Kilpa-Veikot	Savonlinna 27.1.
8,67	Iina Keskinen 99 Mikkelin Kilpa-Veikot	Jyväskylä 16.3.
T-12		
9,77	Jessica Kähärä 01 Mikkelin Kilpa-Veikot	Savonlinna 27.1.
T-11		
11,06	Sari Piironen 02 Mikkelin Kilpa-Veikot	Savonlinna 27.1.
150 m		
23,41	Jessica Kähärä 01 Mikkelin Kilpa-Veikot	Nastola 9.12.12
200 m		
26,08	Sonja Nousiainen 95 Mikkelin Kilpa-Veikot	Tampere 24.2.
26,84	Ella Lötjönen 98 Mikkelin Kilpa-Veikot	Nastola 10.2.
26,86	Elisa Pöyry 98 Mikkelin Kilpa-Veikot	Nastola 10.2.
27,10	Paula Kuronen 89 Mikkelin Kilpa-Veikot	Nastola 10.2.
27,17	Lotta Kirvesmies 95 Mikkelin Kilpa-Veikot	Nastola 10.2.
27,20	Sini Kuronen 91 Mikkelin Kilpa-Veikot	Tampere 24.2.
28,20	Iina Keskinen 99 Mikkelin Kilpa-Veikot	Nastola 9.12.12

SUOMEN SUOSITUIN
LIHAPIIRAKKA!

www.hoviruoka.fi

SUOSITUIN

Evästen aatelia.

HoviRuoka
Evästen aatelia.



Alisa Rahikaisen alkukiihdytys 60 m:n matkalla Kuopion pm-hallikisoissa 2.2.2013. Sijoitus 2.

N-22 27,20 N-19 26,08 27,17 T-15 26,84 26,86 28,68 T-14 28,20 28,96 T-12 33,42	Sini Kuronen 91 Mikkelin Kilpa-Veikot	Tampere 24.2.
26,08 27,17 T-15 26,84 26,86 28,68 T-14 28,20 28,96 T-12 33,42	Sonja Nousiainen 95 Mikkelin Kilpa-Veikot Lotta Kirvesmies 95 Mikkelin Kilpa-Veikot	Tampere 24.2. Nastola 10.2.
26,84 26,86 28,68 T-14 28,20 28,96 T-12 33,42	Ella Lötjönen 98 Mikkelin Kilpa-Veikot Elisa Pöyry 98 Mikkelin Kilpa-Veikot Anni Elfving 98 Mikkelin Kilpa-Veikot	Nastola 10.2. Nastola 10.2. Nastola 10.2.
28,20 28,96 T-12 33,42	Iina Keskinen 99 Mikkelin Kilpa-Veikot Aliisa Rahikainen 99 Mikkelin Kilpa-Veikot	Nastola 9.12.12 Jyväskylä 16.3.
33,42	Aada Miskala 01 Mikkelin Kilpa-Veikot	Jyväskylä 16.3.
600 m 1.57,06 1.57,12	Iina Keskinen 99 Mikkelin Kilpa-Veikot Jasmin Kähärä 00 Mikkelin Kilpa-Veikot	Nastola 9.12.12 Nastola 9.12.12
800 m 2.28,75 2.35,02 2.50,95	Viivi Avikainen 87 Mikkelin Kilpa-Veikot litu Hölttä 86 Mikkelin Kilpa-Veikot Anna-Leena Haikonen 98 Mikkelin Kilpa-Veikot	Joensuu 3.3. Joensuu 3.3. Nastola 10.2.
1000 m 3.37,94 3.46,69 3.57,85	Aada Miskala 01 Mikkelin Kilpa-Veikot Elsa Heinikainen 98 Mikkelin Kilpa-Veikot Anna-Leena Haikonen 98 Mikkelin Kilpa-Veikot	Jyväskylä 16.3. Jyväskylä 16.3. Jyväskylä 16.3.
1500 m 5.41,17	Satu Soivanen 61 Mikkelin Kilpa-Veikot	Helsinki 2.3.
2000 m 7.26,41 7.33,52	Eija Hartikainen 90 Mikkelin Kilpa-Veikot Satu Soivanen 61 Mikkelin Kilpa-Veikot	Jyväskylä 16.3. Jyväskylä 16.3.
3000 m 11.54,64	Satu Soivanen 61 Mikkelin Kilpa-Veikot	Helsinki 3.3.
60 m aidat 84 cm 5 aitaa 8,66	Viivi Avikainen 87 Mikkelin Kilpa-Veikot	Joensuu 3.3.

9,21 9,21	Paula Kuronen 89 Mikkelin Kilpa-Veikot litu Hölttä 86 Mikkelin Kilpa-Veikot	Jyväskylä 26.1. Joensuu 3.3.
T-12 11,48	Jessica Kähärä 01 Mikkelin Kilpa-Veikot	Savonlinna 27.1.
Korkeus 164 163 155 T-12 138	litu Hölttä 86 Mikkelin Kilpa-Veikot Viivi Avikainen 87 Mikkelin Kilpa-Veikot Paula Kuronen 89 Mikkelin Kilpa-Veikot Jessica Kähärä 01 Mikkelin Kilpa-Veikot	Jyväskylä 26.1. Joensuu 3.3. Jyväskylä 26.1. Nastola 9.12.12
Pituus 554 549 538 523 519 516 515	Viivi Avikainen 87 Mikkelin Kilpa-Veikot Paula Kuronen 89 Mikkelin Kilpa-Veikot Sini Kuronen 91 Mikkelin Kilpa-Veikot Ella Lötjönen 98 Mikkelin Kilpa-Veikot litu Hölttä 86 Mikkelin Kilpa-Veikot Lotta Kirvesmies 95 Mikkelin Kilpa-Veikot Elisa Pöyry 98 Mikkelin Kilpa-Veikot	Joensuu 3.3. Nastola 10.2. Kuopio 1.2. Nastola 10.2. Joensuu 3.3. Nastola 10.2. Savonlinna 27.1.
N-22 538 N-19 516 N-17 452 T-15 523 515 495 490 T-14 460 439 T-13 435 T-12 372 336	Sini Kuronen 91 Mikkelin Kilpa-Veikot Lotta Kirvesmies 95 Mikkelin Kilpa-Veikot Mette Ukkonen 97 Mikkelin Kilpa-Veikot Ella Lötjönen 98 Mikkelin Kilpa-Veikot Elisa Pöyry 98 Mikkelin Kilpa-Veikot Anni Elfving 98 Mikkelin Kilpa-Veikot Niina Piironen 98 Mikkelin Kilpa-Veikot Iina Keskinen 99 Mikkelin Kilpa-Veikot Alisa Rahikainen 99 Mikkelin Kilpa-Veikot Jasmin Kähärä 00 Mikkelin Kilpa-Veikot Jessica Kähärä 01 Mikkelin Kilpa-Veikot Aada Miskala 01 Mikkelin Kilpa-Veikot	Kuopio 1.2. Nastola 10.2. Nastola 10.2. Nastola 10.2. Savonlinna 27.1. Tampere 9.3. Savonlinna 27.1. Jyväskylä 16.3 Jyväskylä 16.3. Nastola 9.12.12 Espoo 6.12.12 Jyväskylä 16.3.

Pituus alueponnistus		
Naiset 413	Elisa Montonen 89 Mikkelin Kilpa-Veikot	Nastola 10.2.
Kolmiloikka		
11.10 10.74 10.43	Lotta Kirvesmies 95 Mikkelin Kilpa-Veikot Elisa Pöyry 98 Mikkelin Kilpa-Veikot Anni Elfving 98 Mikkelin Kilpa-Veikot	Jyväskylä 1.2. Tampere 23.2. Kuopio 2.2.
N-19 11.10 T-15 10.74 10.43	Lotta Kirvesmies 95 Mikkelin Kilpa-Veikot Elisa Pöyry 98 Mikkelin Kilpa-Veikot Anni Elfving 98 Mikkelin Kilpa-Veikot	Jyväskylä 1.2. Tampere 23.2. Kuopio 2.2.
Kuula 4 kg		
12.74 11.06 10.29 9.42	Salli Kirvesmies 93 Mikkelin Kilpa-Veikot litu Hölttä 86 Mikkelin Kilpa-Veikot Viivi Avikainen 87 Mikkelin Kilpa-Veikot Paula Kuronen 89 Mikkelin Kilpa-Veikot	Tampere 24.2. Jyväskylä 1.2. Joensuu 3.3. Kuopio 1.2.
Kuula 2 kg		
T-11 4.92	Sari Piironen 02 Mikkelin Kilpa-Veikot	Savonlinna 27.1.
Viisiottelu		
3722 3479	Viivi Avikainen 87 Mikkelin Kilpa-Veikot 8,66 – 163 – 10.29 – 554 – 2.28,75 litu Hölttä 86 Mikkelin Kilpa-Veikot 9,21 – 163 – 11.05 – 519 – 2.35,02	Joensuu 3.3. Joensuu 3.3.
4x200 m		
1.44,77 2.10,63	Mikkelin Kilpa-Veikot Sonja Nousiainen, Elisa Pöyry, Ella Lötjönen, Viivi Avikainen Mikkelin Kilpa-Veikot T-15 Iina Keskinen, Anna-Leena Haikonen, Aada Miskala, Elsa Heinikainen	Jyväskylä17.2. Jyväskylä16.3.

Haasteita kohti

KARI KUUSELA, yli kolmenkymmenen vuoden valmentajakokemuksella, on nähnyt läheltä mikkeliiläisessä yleisurheilun harrastamisessa ajan saatossa tapahtuneet muutokset ja huomoinut nykyiset trendit.

– Harrastajamäärät lienevät viime vuosina hieman pudonneet.

Päinvastoin kuin muissa seuroissa, seurassamme on erittäin vähän alle yhdeksänvuotiaita junnuja, aikuisurheilijoiden määrä on pysynyt ennallaan.

SUOSIKKILAJEJA OVAT pika-juoksut, pituussuuntaiset hypyt ja kestävyysjuoksu.

Syynä tähän on Mikkelin talvisten harjoituspaikkojen yksipuolisuus, kertoo Lähemäen koulun poikien liikuntakerhon vetäjänä syksyllä 1980 ensikosketuksensa valmentamiseen ot-

tanut luokanopettaja.

Seuratoiminnalle Kuusela mainitseekin erityisen haasteen.

– Nuorisotoiminta pitäisi saada kuntoon, jotta urheilijoita riittäisi tulevinakin vuosina. Nykyisin urheilukoulut eivät tuota kilpaurheilijoita, Kuusela huomauttaa.

TULEVAN KESÄN osalta nykyisin kuudentoista urheilijan valmentajana toimiva Kuusela odottaa muutaman Kilpa-Veikkojen urheilijan lyövän itsensä läpi Suomen tasolla.

– Lisäksi Pertulta (Noponen) ja Viiviltä (Avikainen) odotan kehittymistä kohti Suomen kärkeä.

Vinkiksi kesään kaikille urheilijoille Kuusela tarjoaa: - Treeniä kesälläkin, mutta ennen kaikkea kesä on yleisurheilijan juhlaa, eli kilpailla voi runsaasti.

ANTERO LIPSANEN

Joustavaa asumista



Eihän asuntoa tarvitse omistaa?
Vuokra-asuminen on vaivatonta. Asut niin pitkään kuin on tarve. Ja huoneistokootkin joustavat elämän tilanteesi mukaan. Tutustu tarjontaamme:

www.mikalo.fi



Me vuokraamme asunnon. Sinä teet siitä kodin.

Savonia Hiihto

Mikkeli Maraton



TULE KOKEMAAN SUOMEN HAASTAVIMMAT 90 KM!

4. Luonteri Pyöräily

17.8.2013
klo 10 Mikkelin Anttolassa

REITIT SOPIVAT AJETTAVAKSI RETKI-, MAASTO- TAI HYBRIDIPYÖRILLÄ.

UUTTA 2013!
Ajanotto kaikille osallistujille kaikilla matkoilla.
Kilpasarjojen viisi parasta palkitaan.
Kaikkien 90 km:n ajoon osallistuneiden kesken arvotaan laadukas maastopyörä. Arvonta suoritetaan maalialueella klo 17.

Kilpailullisesta toiminnasta vastaa yhteistyötahomme Pellossalon Nousu ry.

SARJAT:

- Miehet kilpa 90 km, miehet retki 90 km
- Naiset kilpa 90 km, naiset retki 90 km
- Retki 45 km

OSALLISTUMISMAKSUT:
50 € (15.5.2013 asti)
60 € (31.7.2013 asti)
70 € (15.8.2013 asti)
80 € jälki-ilmoittautuminen paikan päällä tapahtuman aamuna klo 9 mennessä.

Osallistumismaksu sisältää:
ajo-oikeuden, huollon, tuotekassin, ajanoton, kilpailij numeron ja ruoan.

JÄRJESTÄJÄ:  YHTEISTYÖSSÄ: 

VAUHDITTAJAT:    PYÖRÄILYÄ TUKESSA: 

PYÖRIEN KULJETUS Mikkelistä Anttolaan: 5 €/pyörä/meno-paluu.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: luonteripyoraily.fi

LAAJAKAISTAA MPY:ltä!

8 MEGAA vain



19⁹⁰_{kk}

24kk sopimus, 1. vuoden jälkeen normaalihinta, tarkemmat kampanjaehdot www.mpy.fi

MPY:N LAAJAKAISTAAN KUULUU:

- Nopea internet-yhteys
- Paikallinen asiakaspalvelu
- Henkilökohtainen ja asiantunteva palvelu Akselin myymälässä
- kotisivutilaa
- sähköpostilaatikoita
- PCTV-palvelu



ELÄMÄSI YHTEYDET

Myymäla palvelee Kauppakeskus Akselissa:
Hallituskatu 7-9, 50100 Mikkeli, puh. 030 670 3100
avoinna ma–pe 9–19, la 9–17



San Antonionin kenttä täyttää kriittisemmänkin urheilijan vaatimukset.

Kuvat: Juha Putkonen

Loistavat puitteet harjoitteluun ja näin luoda pohjaa kesän kisakauteen

Portugalin Algarvessa sijaitsevassa San Antonion ja Monte Gordon kaupungeissa löytyy oikea yleisurheilijoiden paratiisi.

TYYPILLISESTI URHEILIJAT harjoittelevat San Antoniossa sijaitsevassa yleisurheilukeskuksessa jossa löytyy hieno yleisurheilukenttä, sisähalli, puntti ja voimailusali sekä erilliset harjoituskentät kiekonheittoon, moukariheittoon, keihäänheittoon ja kuulantyöntöön. Lisäksi alueella on ylinopeusharjoitteluun tehdyt päällystetyt radanpätkät.

SAN ANTONION JA MONTE GORDON välisellä alueella sijaitsee sitten lenkkeilyyn erinomaisesti sopivia hiekkapolkuja vaikka toisille jakaa.

Huoltavia harjoitteita voi tehdä upeassa uimahallissa tai pyöräillä merkityillä pyöräreiteillä.

Suurin osa urheilijoista majoittuu Monte Gordoon, jos sijaitsee paljon erihintaisia ja eritasoisia hotelleja ja vuokrattavia huoneistoja.

Harjoittelun välillä voi nauttia joko hotellin allaselämästä tai mennä rannalle jossa hiekkarantaa riittää.

HINTATASO PORTUGALISSA on edullinen vaikka se EU maa onkin. Hotellihinnatkin ovat alkaen 15 €/yö aamupalalla, ei siis kovin kallista.

Suurimmassa osassa hotelleja

on huoneistokohtainen keittiö, jossa ruuanlaitto onnistuu ja eläminen tulee todella edulliseksi.

Sitten jos ei aina viitsi kokota, niin kyllä ruokapaikkoja löytyy, ettei samaan paikkaan tarvitse välttämättä mennä uudelleen jos ei halua.

SUURIN HAASTE tässä leiripaikassa on se että, sieltä on Faron lentokentälle matkaa n. 80 km ja taksi maksaa tuolle matkalle 45 euroa, jos on isompi porukka niin silloinhan kustannus jakaantuu ja ei siitä silloin isoa menoerää tule.

Toki matkan voi taittaa myös junalla tai bussilla ja tällöin matka ei paljon maksa, junamatka on edestakaisin 5 €. Matka-aika on tuolloin luonnollisesti pidempi.

TÄÄLLÄ KÄY RUNSAASTI suomalaisia ja tietysti myös muunmaalaisia urheilijoita. Suosituin aika on suomalaisurheilijoiden kohdalla on maaliskuuhuhtikuu, jolloin kentällä ja lenkkipoluilla ei tarvitse itseksensä kyllä harjoitella jos ei halua.

Suosittelen tätä harjoittelu- paikkaa kaikille urheilijoille pitkän tavikauden harjoittelun katkaisemiseksi ja harjoittelun nostamiseksi.

JUHA PUTKONEN



Pyöräilyreitti kulkee läpi Algarven, sen pituus on yli 200 km.



Hyväpintaisia ja vaihtelevia hiekkapolkuja riittää.



Vauhtia voi hakea ylinopeusharjoittelulla näillä loivilla päällystetyillä radanpätkillä.

Heittäjillä on omat rauhalliset harjoittelu- paikkansa.



Harjoitusten välissä voi käydä vaikka rannalla ottamassa vähän aurinkoa ja uimassa meressä.



Urheilukeskuksesta löytyy hieno sisähalli, puntti- ja voimailusali.



Hola ESPANJASTA!

Teneriffa, Playa de Las Americas on urheilijoiden suosittu leirikeskus. Erityisesti teholajeille se on loistava paikka.

HOTELLI **ORO NEGRO**, johon urheilijat pääsääntöisesti maajoittuvat, sijaitsee kentältä parin sadan metrin päässä.

Teneriffa-sportin kautta on kätevin ja edullisin tapa varata kyseinen hotelli. Täysihoidolla hinta vaihtelee 30 euron molemmin puolin/vrk riippuen sesongista.

Siellä on lounaalla ja päivällisellä tarjolla seisova pöytä ja aina tuoretta lihaa ja kalaa. Monipuolisen aamupalan saa myös seisovasta pöydästä.

Sisäpihalta löytyy sopivan kokoinen uima-allas, jossa on mahdollista tehdä vaikka vesijuoksu-treenit, jos on oma vyö mukana.

URHEILUKENTTÄ on 8 ratainen isolla katsomolla varustettuna. Pituuskasat on molempiin suuntiin katsomon edessä ja muut paikat; korkeus, seiväs ja kuularingit normaalisti kaarteiden sisällä.

Katsomon ylemmässä kerroksessa sijaitsee punttisali, johon täytyy varata erikseen vuorot ja se kuuluu vain teneriffa-sportin asiakkaille.

Sen yhteydessä on myös kylmä allas, johon mahtuu 4 urheilijaa samanaikaisesti. Sinne voi mennä kovempien treenin jälkeen edesauttamaan palautumista. Ja se on kylmää!

Ainut huono puoli kentällä on, ettei nurmikentälle saa mennä juoksemaan.

Kentän ulkoradalla on kuitenkin tekonurmi, jossa on hyvä verryttellä ja juosta pidemmät ja kevyemmät vedot.

Se on vain auringon porotassa niin polttava ettei paljain jaloin pääse juurikaan juoksemaan.

Kenttämaksu on 3 euroa/päivä. Mikäli haluaa käyttää myös kentän punttisalia ja kylmä-alasta, täytyy reissu varata www.teneriffa-sport.fi kautta, mutta Americasta löytyy myös muitakin kuntosaleja, joihin kuukausikortit kuuleman mukaan pyörii 25 euron ja kertamaksut 5 euron paikkeilla.

HYVÄT LENKKIPOLUT on hie- man nihkeämmässä. Ihan hotellin vierestä lähtee kaunis puistomainen tie, mutta hiekan alta paistaa kova betoni.

Se ei siis ole kovin pehmeä jaloille. Aamulenkit sujuu siinä hyvin, mutta pidemmän päälle en suosittelen, etenkin jos on yhtään jalkavaivoja.

Vapaa päiville löytyy myös tekemistä. Rannalle on vajaan kilometrin kävelymatka. Siellä voi kokeilla vaikka surffausta, jos ei jaksa vain maata rannalla. Isommalla porukalla hinta on 15e/3h.

Mikäli kelit suosii ja aaltoja riittää, se on ihan sopiva aika. Tai jos haluaa vesipuistoon, Americassa on Siam Park, joka maksaa 30 euroa/päivä.

MIKÄLI ISKEE golf into kesken reissun, niin toisen hotellin yhteydessä, aivan vieressä löytyy myös Golf kenttä.

Teidenistä on varmaan monet kuulleetkin. Vuorille voi lähteä vaeltamaan tai vuokrata auton ja ajella serpentiiniteitä pitkin ylös. Sillä reissulla yksi päivä vierähtää kevyesti.

Snorkalustakin voi lähteä kokeilemaan ja uiskeltelemään kalojen sekaan! Veneen voi vuokrata vaikka oman porukan kanssa ja viettää päivän merellä.

Myös kauneuden hoitoon urheilijat ovat löytäneet vakiopaikan.

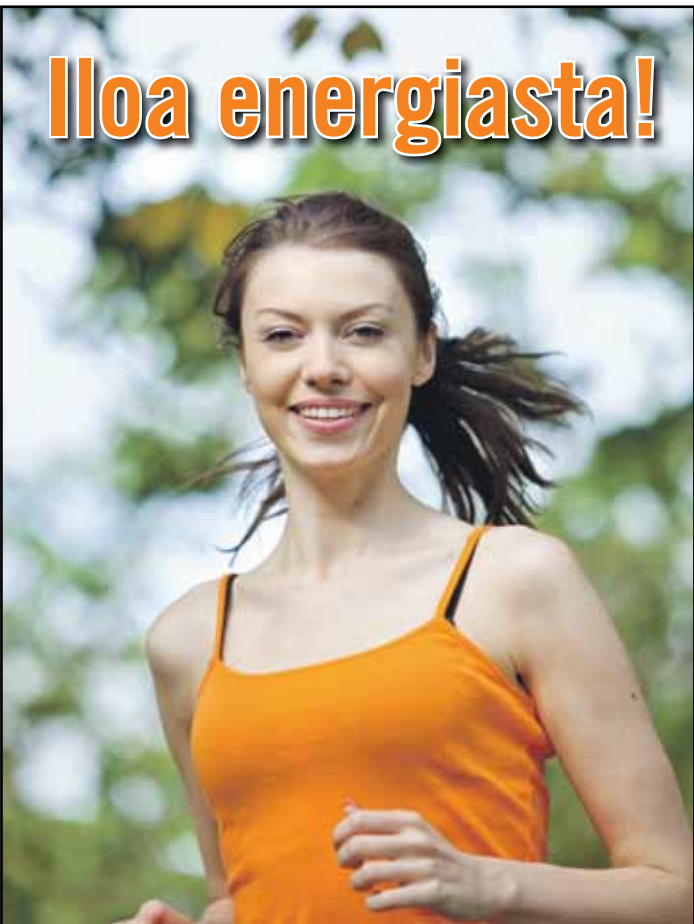
Kentän lähellä on ruotsalainen kampaaja, joka tekee hyvää työtä ja tosi edulliseen hintaan! Leirin päätteeksi voi käydä vaikka hemmotellemassa itseään siellä.

Shoppailuhirmuille löytyy myös kauppia kilometrin säteellä hyvin!

Otollisin harjoittelu aika on loppukevät. Tänä keväänä huh-tikuun lopussa lämpötilat olivat jatkuvasti yli 30 astetta.

Monet käyvät myös alku- tai loppuvuodesta. Lämpöä Teneriffalta kuitenkin aina löytyy.

VIIVI AVIKAINEN



Suur-Savon Sähköstä saat energiaa joka lähtöön, juuri sinne missä sitä tarvitset: kotiin, mökille tai työmaalle. Soita ja pyydä tarjous 0800 90110.

 **SUUR-SAVON SÄHKÖ**
Parempaan palvelun linjalla
www.ssoy.fi



S-Etukortilla Bonuksen lisäksi etuja ja elämyksiä

S-Etukortilla saat S-ryhmän toimipaikoista etuhintaan tuotteita ja palveluja. Lisäksi saat lukuisia muita rahanarvoisia etuja mm. alennusta erilaisten tapahtumien pääsymaksuista. Käytä hyödyksesi!



VIREÄ MAAKUNNALLINEN
SuuriSavo
Maaherrankatu 13, Mikkeli,
p. 015 206 11, www.suursavo.fi

